

Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Badan SAR Nasional Surabaya

ARTIKEL E-JOURNAL UNESA

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANGGOTA BADAN SAR NASIONAL SURABAYA

FAHMI SIROJUDDIN

Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

Dr. Himawan Wismanadi., M.Pd.

Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Kebugaran jasmani adalah kapasitas fungsional total seseorang untuk melakukan suatu kerja tertentu dengan hasil yang baik dan memuaskan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Tujuan dari penelitian adalah: untuk mengetahui upaya anggota BASARNAS Surabaya dalam meningkatkan kebugaran jasmani personilnya, dan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anggota BASARNAS Surabaya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei langsung ke tempat penelitian. Tempat pelaksanaan penelitian survei adalah di lapangan BASARNAS Surabaya dengan menggunakan instrumen *multistage fitness tes* (MFT) untuk mengetahui kadar VO₂max.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa anggota BASARNAS Surabaya yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori baik sekali 0%, baik 30%, sedang 25%, kurang 30%, kurang sekali 15%. Sedangkan upaya BASARNAS Surabaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani anggotanya adalah dengan mengadakan latihan maupun pendidikan baik yang secara mingguan maupun tahunan.

Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu Kurangnya upaya tersendiri personil BASARNAS Surabaya untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya, sehingga hanya mengandalkan upaya peningkatan kebugaran jasmani yang dilakukan oleh BASARNAS Surabaya. Kurangnya frekuensi latihan yang diadakan oleh BASARNAS Surabaya yang bertujuan untuk peningkatan kebugaran jasmani anggotanya.

Kata kunci: BASARNAS dan tingkat kebugaran jasmani.

Abstract

Body fitness is totally functional capacity of human for doing some a work which is getting good result and satisfying, with no tirednessis chaffy.the purpose of research are: to knowing efforts in BASARNAS's (SAR National Department) member of Surabaya with increase body fitness BASARNAS's Personil, to knowing level of body fitness in BASARNAS's (SAR National Department) member of Surabaya. In this research using direct survey in location. Research location of survey in BASARNAS(SAR National Department) Surabaya by using *multistage fitness tes*(MFT) instrument to know VO₂max content.

The result of research shows that BASARNAS's(SAR National Department) member of Surabaya has body fitness very well 0% catagories,High 30%,Middle 25%,Less 30%, To low 15% ,whereas the effort BASARNAS Surabaya to increase body fitness personil,BASARNAS organize training program in a weekly and yearly.

The conclusion in this research are decrease in BASARNAS's(SAR National Department) member of Surabaya to develop body fitness, so that trade on inceasing body fitness which is doing by BASARNAS Surabaya, decrease in training which is doing by BASARNAS Surabaya improvement of body fitness member.

Key Words: BASARNAS (SAR National Department),Level of Body Fitness.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktifitas yang sangat penting dan erat hubungannya dengan kehidupan manusia. Dengan melakukan olahraga secara teratur, maka seseorang memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang dapat menunjang kegiatan sehari- hari. Melakukan olahraga merupakan salah satu cara untuk seseorang mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar. Untuk itu olahraga yang biasa dilakukan sebaiknya jenis olahraga yang dapat meningkatkan kekuatan dan daya tahan jantung dan paru misalnya *aerobic*.

Manusia merupakan makhluk ciptaan Tuhan yang paling sempurna, namun justru sering melupakan kesempurnaannya. Bagian dari kesempurnaan diantaranya adalah manusia dapat berjalan, berfikir, berbicara, bergerak, serta berbagai aktifitas hidup lainnya. Kehidupan manusia yang semakin kompleks, disertai dengan adanya polusi dan bencana alam dimana-mana. Bencana alam adalah suatu peristiwa alam yang mengakibatkan dampak besar bagi populasi manusia. Bencana alam tidak hanya terjadi di darat, bencana alam juga sering terjadi di laut maupun di udara.

Sebagai Negara yang besar dan dengan semangat gotong royong yang tinggi, bangsa Indonesia ingin mewujudkan harapan dunia internasional yaitu mampu menangani musibah penerbangan dan pelayaran. Untuk mewujudkan semua itu pemerintah membentuk suatu organisasi yang menangani masalah bencana alam yaitu basarnas, yang bertugas untuk mengatasi suatu masalah bencana alam apabila terjadi suatu bencana.

Badan SAR Nasional (disingkat Basarnas) adalah salah satu [Lembaga Pemerintah Non Kementrian Indonesia](http://id.wikipedia.org/wiki/Badan_SAR_Nasional) yang bertugas melaksanakan tugas pemerintahan di bidang pencarian dan pertolongan. ([http://id.wikipedia.org/wiki/Badan SAR Nasional](http://id.wikipedia.org/wiki/Badan_SAR_Nasional)).

Sedangkan SAR sendiri berarti *Search and Rescue* (SAR) diartikan sebagai usaha dan kegiatan kemanusiaan untuk mencari dan memberikan pertolongan kepada manusia dengan kegiatan yang meliputi : Mencari, menolong, dan menyelamatkan jiwa manusia yang hilang atau dikhawatirkan hilang atau menghadapi bahaya dalam bencana atau musibah, mencari kapal dan atau pesawat terbang yang mengalami kecelakaan, evakuasi pemindahan korban musibah pelayaran, penerbangan, bencana alam atau bencana lainnya dengan sasaran utama penyelamatan jiwa manusia. (<http://bocahunik.blogspot.com/2011/07/pengertian-sar.html>).

Untuk dapat menjalankan tugas tersebut dengan maksimal seorang basarnas harus menjaga stamina tubuhnya agar kondisi fisiknya tidak menurun, oleh karena itu kebugaran jasmani sangatlah penting bagi semua orang khususnya anggota basarnas agar dapat menjalankan tugas dengan semaksimal mungkin. Kebugaran jasmani tidak dapat lepas dari aktivitas jasmani seseorang yang merupakan istilah yang sangat kompleks untuk didefinisikan.

Kemudian dari segi kesehatan dalam Sudarno (1992 : 9) dinyatakan bahwa kebugaran jasmani menunjukkan kapasitas fungsional seseorang menghadapi suatu tugas. Kebugaran jasmani tergantung pada potensi Biodinamika seseorang, dan terdiri dari potensi fungsional dan potensi metabolik. Sedangkan para ahli pendidikan jasmani menyatakan bahwa, kebugaran jasmani adalah kapasitas fungsional total seseorang untuk melakukan suatu kerja tertentu dengan hasil yang baik/ memuaskan dan tanpa kelelahan yang berarti.

Menurut Safrit dalam Abdullah dan Manaji (1994:146) ada dua definisi yang biasa digunakan. Dari sudut pandang fisiologis, kebugaran jasmani

adalah kapasitas untuk dapat menyesuaikan diri terhadap latihan yang melelahkan dan puli dari akibat latihan tersebut. Definisi kebugaran jasmani yang lebih umum adalah kemampuan untuk dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat, tanpa rasa lelah yang berlebihan, dan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang, dan dapat menghadapi keadaan darurat bila datang. Dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kapasitas fungsional total atau kemampuan seseorang dalam menjalankan tugas tanpa mengalami kelelahan yang berarti sehingga dapat menghadapi keadaan darurat bila datang..

Dari pemaparan diatas tentang kebugaran jasmani, maka dalam meningkatkan kebugaran jasmani perlu melakukan suatu aktivitas latihan. Menurut Nurhasan (2005:23) aktifitas latihan atau latihan fisik merupakan salah satu cara untuk mencapai derajat kebugaran jasmani yang prima, Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang akan semakin tinggi pula kemampuan fisiknya dan produktivitas kerjanya. Berdasarkan latar belakang di atas bahwa untuk menjalankan suatu program latihan itu sangatlah penting agar kondisi kebugaran dapat terjaga. Maka dari sinilah peneliti mencoba untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anggota badan SAR nasional Surabaya.

METODE

Metode penelitian penulisan ini yang digunakan adalah metode Dekriptif Kualitatif. Pada penelitian, peneliti melakukan penelitian di lapangan BASARNAS Surabaya dengan Sampel dari penelitian ini adalah anggota basarnas terdiri 40 orang yang mengikuti tes. Variabel bebas disini adalah kebugaran jasmani anggota BASARNAS Surabaya dan Variabel terikat disini adalah tes $VO_2 \max$ menggunakan MFT. Dalam pengumpulan data, Mengadakan pendataan tentang gambaran pelaksanaan penelitian dengan metode dokumenter dan mengadakan tes $VO_2 \max$ menggunakan MFT untuk mengukur kebugaran jasmani. Teknik analisis yang digunakan yaitu dengan mencari nilai rata-rata dan persentase dari sampel yang diteliti. Selanjutnya peneliti mengkorelasikan tingkat kebugaran jasmani terhadap nilai $VO_{2\max}$.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang didapat dalam penelitian ini dijelaskan dalam tabel berikut:

No	Nama	Umur	VO2Max (ml/kg/menit)	Kategori	Jenis Kelamin
1	AS	26 TH	28.3	Kurang	Laki-laki
2	FK	25 TH	29.9	Kurang	Laki-laki
3	DP	25 TH	29.9	Kurang	Laki-laki
4	NY	24 TH	28.9	Kurang	Laki-laki

5	IIM	25 TH	28.3	Kurang	Laki-laki
6	NA	26 TH	42.4	Baik	Laki-laki
7	HH	26 TH	42.7	Baik	Laki-laki
8	SN	26 TH	27.2	Kurang sekali	Laki-laki
9	CP	26 TH	43.3	Baik	Laki-laki
10	AA	25 TH	26.2	Kurang sekali	Laki-laki
11	YFK	26 TH	36.2	Sedang	Laki-laki
12	SN	24 TH	36.7	Sedang	Laki-laki
13	IFW	24 TH	32.5	Kurang	Laki-laki
14	BG	25 TH	43.0	Baik	Laki-laki
15	FAC	24 TH	29.9	Kurang	Laki-laki
16	LMK	25 TH	38.8	Sedang	Laki-laki
17	RPB	26 TH	26.8	Kurang sekali	Laki-laki
18	EBS	25 TH	43.9	Baik	Laki-laki
19	WSB	25 TH	39.2	Sedang	Laki-laki
20	ADP	24 TH	31.0	Kurang	Laki-laki
21	NPP	26 TH	32.9	Kurang	Laki-laki
22	SP	25 TH	33.9	Kurang	Laki-laki
23	GW	24 TH	27.9	Kurang sekali	Laki-laki
24	VAS	24 TH	44.2	Baik	Laki-laki
25	CK	24 TH	35.0	Sedang	Laki-laki
26	BP	25 TH	43.0	Baik	Laki-laki
27	AHA	25 TH	27.2	Kurang sekali	Laki-laki
28	CPIR	25 TH	31.8	Kurang	Laki-laki
29	CAF	25 TH	39.5	Sedang	Laki-laki
30	MR	26 TH	44.5	Baik	Laki-laki
31	AN	26 TH	37.8	Sedang	Laki-laki
32	ARE	24 TH	39.5	Sedang	Laki-laki
33	KA	24 TH	43.6	Baik	Laki-laki
34	TCL	24 TH	32.5	Kurang	Laki-laki
35	HE	25 TH	35.7	Sedang	Laki-laki
36	JA	25 TH	42.7	Baik	Laki-laki
37	AT	25 TH	39.2	Sedang	Laki-laki
38	TR	25 TH	44.5	Baik	Laki-laki
39	EDP	25 TH	42.7	Baik	Laki-laki
40	NYH	26 TH	27.9	Kurang sekali	Laki-laki

PEMBAHASAN

Dari table di atas dapat diambil perhitungan rata-rata hasil VO_{2max} yang menggunakan *MFT* personil BASARNAS Surabaya di lapangan BADANSAR Surabaya.

Perhitungan:

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

$$= 1431,1/40$$

$$= 35,8 \text{ ml/kg/menit}$$

Sedangkan Hasil perhitungan persentase tes VO_{2max} yang menggunakan *MFT* personil BASARNAS Surabaya di lapangan BASARNAS Surabaya.

Perhitungan :

1. Kategori baik sekali = -
2. Kategori baik = $\frac{12}{40} \times 100\% = 30\%$
3. Kategori sedang = $\frac{10}{40} \times 100\% = 25\%$
4. Kategori kurang = $\frac{12}{40} \times 100\% = 30\%$
5. Kategori kurang sekali = $\frac{6}{40} \times 100\% = 15\%$

Dari hasil table diatas dapat dijelaskan bahwa tingkat kebugaran jasmani anggota BASARNAS dengan rata-rata 35,8 ml/kg/menit, dengan kategori baik sekali 0%, baik 30%, sedang 25%, kurang 30%, kurang sekali 15%.

PENUTUP

Simpulan

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa rata-rata dari kadar VO_{2max} 35,8ml dan persentase sebanyak 15% masuk kategori sangat kurang, sedangkan sisanya, yaitu sebanyak 30% masuk dalam kategori baik, dan 25% masuk dalam kategori sedang, dan 30% masuk dalam kategori kurang. Adanya anggota BASARNAS Surabaya yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori kurang dan sangat kurang disebabkan karena beberapa faktor, yaitu:

1. Kurangnya upaya tersendiri personil BASARNAS Surabaya untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya, sehingga hanya mengandalkan upaya peningkatan kebugaran jasmani yang dilakukan oleh BASARNAS Srabaya.
2. Kurangnya frekuensi latihan yang diadakan oleh BASARNAS Surabaya yang bertujuan untuk peningkatan kebugaran jasmani anggotanya.

Saran

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani personilnya, BASARNAS Surabaya hendaknya menambah frekuensi latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta menambah variasi jenis latihan. Selain itu juga perlu adanya motivasi dari staf dan senior atau pelatih fisik untuk mendorong para anggota BASARNAS untuk mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmaninya dengan latihan yang teratur.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Arman dan Manadji, Agus. 1994. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Bagoes. 2011. *Pengertian SAR*. <http://bocahunik.blogspot.com/2011/07/pengertian-sar.html>
- Nurhasan dkk. 2005. *Petunjuk praktis pendidikan jasmani*.: Unesa University Press.
- Sastropoelar, Sudarno. 1992. *Pendidikan kesegaran jasmani* : Unesa University Press.
- Tim penyusun UNESA. 2006. *Pedoman Penulisan Dan Ujian Skripsi*. Surabaya: Unesa University Press
- Tim penyusun Wikipedia. 2013. *Badan SAR Nasional*. [http://id.wikipedia.org/wiki/Badan SAR Nasional](http://id.wikipedia.org/wiki/Badan_SAR_Nasional)
- UNESA. 2000. *Pedoman Penulisan Artikel Jurnal*, Surabaya: Lembaga Penelitian Universitas Negeri Surabaya.